



COMITE D'AQUITAINE
PROGRAMME COMPETITION

Journées Technique Hiver IRSO
25 et 26 février 2013



145 route de Léognan 33140 Villenave d' Ornon

Samedi 25 Janvier

12h30 14h30 Réunion/Repas des juges sur figures imposées

15h00 Ouverture de la piscine

15h00 - 15h45 Echauffement des nageuses Espoir / Performance / Junior

16H00 Compétition figures imposées Espoir / Performance / Junior

16H00 - 17H15 Atelier Espoir (pause 15 minutes après 2 figures) 17H30 – 18H45 (42)

16H00 - 17H15 Atelier Junior Fina nageuses (pause 15 minutes après 2 figures) 17H30 – 18H45 (33)

16H00 - 17H15 Atelier junior Performance nageuses (pause 15 minutes après 2 figures) 17H30 – 18H45 (47)

19H00 Remise des récompenses

Dimanche 26 Janvier

Réunion des Juges / Repas 11H30 – 13H

Ouverture de la piscine à 13h00

13h00-13H45 Echauffement Solo Espoir Junior Sénior

14H00 Compétition des Solos

- Solo Tech Sénior 1
- Solo libre Sénior 2
- Solo junior 2

14h45- 15H30 Echauffement Duo Espoir Junior

15H40 Compétition des Duos

- Duo Espoir 6
- Duo Junior 8
- Duo Sénior 1

17H Défilé des nageuses et Remise des récompenses